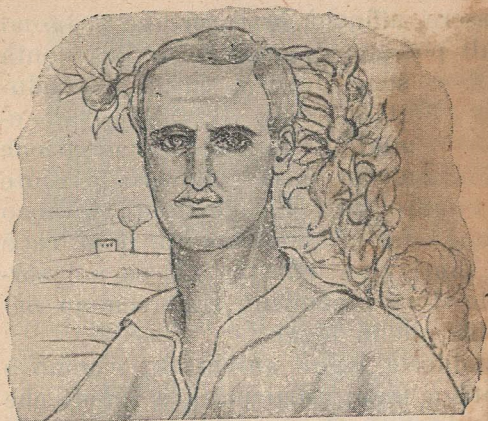
DOTT. P. A. DE FOREST

IL SEGRETO DELLA SALUTE

Quinta Edizione – 60° Migliaio

CASA EDITRICE "L'ARALDO DELLA VERITÀ"
FIRENZE :: :: Via Trieste, 17 :: :: FIRENZE

La mia speranza
non si consuma

IL SEGRETO DELLA SALUTE

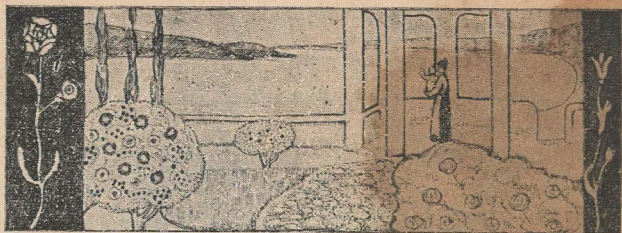
La salute è il risultato della funzione normale di tutti gli organi del corpo. In altri termini, è la circolazione perfetta di un sangue puro in un organismo sano. Quelli che stanno bene la conservano e i malati l'ottengono ubbidendo alle forze ed alle leggi che operano in noi ed attorno a noi. Queste forze e queste leggi ci assicurano la possibilità di una vita più o meno lunga, e sono esse forze che presiedono alla conservazione e all' aumento delle energie vitali ricevute alla nostra nascita.

Le forze della natura, cioè la luce, il suono il calore, l'elettricità, il magnetismo terrestre, la gravitazione o peso, la coesione e l' attrazione capillare sono semplicemente degli intermediarii pei quali la vita Dio è comunicata agli esseri viventi e la sua potenza alla natura tutta quanta.

Grazie alle forze della natura, la terra è abitabile e i vegetali possono svilupparsi per servire all'uso degli animali e dell'uomo. Dette forze ci dànno le condizioni necessarie alla nostra vita e

al nostro benessere, affinchè le leggi che reggono i fenomeni vitali possano operare in noi la volontà del Creatore. Esse sono dolci e tuttavia producono sul corpo effetti potenti. Il calore, per esempio, è il nostro migliore amico: esso mantiene la vitalità dell'organismo e fa muovere le ruote dell'industria; eppure, se noi cadessimo nel fuoco saremmo bruciati. La gravitazione o peso ci è molto utile in tanti suoi effetti; ma, se noi sorpassassimo l'orlo d'un precipizio, rimarremmo uccisi dall'effetto di quella legge.

Oltre alle suddette leggi universali, l'uomo è sottoposto ancora a leggi particolari, a quelle che regolano la funzione o il meccanismo di tutti i suoi organi. L'apparato digerente per esempio, funziona in una determinata maniera e ogni suo atto è minuziosamente regolato in seguito ad ordine preciso. Dette leggi sono *le leggi fisiologiche o leggi della vita umana. Sono i comandamenti di Dio circa il nostro corpo, il modo in cui egli vuole che questo corpo funzioni, e il metodo suo atto a darci la vita. Facilitare l'operazione normale di queste leggi, invece di ostacolarla: ecco il segreto della salute.*

Affinchè queste leggi possano esercitare la loro benefica azione, sono importanti e indispensabili certi fattori: quelli che noi chiamiamo le necessità della vita. Nominate nell'ordine della loro immediata importanza, queste necessità sono: l'aria, l'acqua, il sonno, gli alimenti, la luce, l'esercizio, i vestiti, la pulizia, il riposo. Il nostro benessere dipende dalla ubbidienza alle leggi che regolano l'uso d'ognuna di queste necessità, indispensabili ai malati come a quelli che stanno bene. Ci sia permesso di fermarci un tantito su ciascuna d'esse.

I. — L' ARIA.

L'aria pura è l'alimento dei nostri polmoni. Se ne è privo, l'uomo muore dopo qualche minuto.

È l'insieme di due gas, l'ossigeno e l'azoto, nella proporzione di 21 volumi del primo e 79 del secondo. Contiene, inoltre, quantità molto minime di altro gas (l'ozono, ecc.), da 3 a 4 parti su 10.000 di acido carbonico, e un po' (da 5 a 16 millesimi) di vapore acqueo.

L'ossigeno nell'aria alimenta la combustione nel nostro corpo come in una stufa. In uno stesso volume, ve n'è di più nell'aria fredda che nella calda.

Inspirata nei polmoni, è assorbita dal sangue e trasportata nei tessuti per contribuire a mantenere la calorìa e vitalità e concorrere all'eliminazione dei residui del corpo.

L'acido carbonico è il risultato del disfacimento dei corpi. Tutte le combustioni e le fermentazioni consumano ossigeno e producono acido carbonico (CO^2). Noi emettiamo 15-20 litri di CO^2 all'ora in cambio dell'ossigeno assorbito; una lampada a petrolio ne produce 32 litri all'ora. L'aria è malsana quando la proporzione d'acido carbonico che essa contiene raggiunge 8-10 parti su 10,000, e ciò non soltanto a causa della presenza di questo acido, ma anche perchè l'ossigeno e proporzional-

Le emanazioni tossiche e i microbi si accumulano nelle camere troppo popolate e mal ventilate. Koch diceva che i veri focolai della tubercolosi sono gli alloggi sovrappopolati.

mente diminuito il CO^2 è generalmente accompagnato da quantità corrispondente di sostanze organiche e altri prodotti tossici ancora più pericolosi.

L'aria ha bisogno di vento, sole e pioggia per mantenersi pura; è così che l'aria esterna è molto migliore per i nostri polmoni dell'aria delle abitazioni. Il grande oceano d'aria che ci circonda è sempre in movimento, ed è ciò che la rende fresca e pura; l'aria dei caseggiati e degli appartamenti chiusi è come l'acqua stagnante d'una pozzanghera.

Per queste ragioni è necessario:

(*a*) Introdurre nel *corpo* un'abbondanza d'aria pura per mezzo di respirazioni profonde; (*b*) conservare una buona posizione, seduti o ritti, durante il riposo o il lavoro; (*c*) vivere più che sia possibile all'aria aperta o per lo meno fare sufficienti esercizî giornalieri; (*d*) fare bagni atti a rendere più attive e profonde le respirazioni; (*e*) usare vestiti ampî, escludendo il busto e tutto ciò che possa comprimere i polmoni e impedirne il normale funzionamento; (*f*) aerare bene la casa; (*g*) ottenere grande pulizia nell'immediata vicinanza dell'abitato, tenendo a distanza debita i cumuli di immondizie, fosse aperte, animali e ogni specie di focolai di impurità; (*h*) molta nettezza nell'interno, specialmente nelle camere da letto (*i*) cura scrupolosa del corpo, evitando così le emissioni malsane; (*l*) normale riscaldamento degli ambienti (camera da letto da 2° a 16°, sala da lavoro da 18 a 20 C).

II. L'ACQUA

Essendo i nostri tessuti formati d'acqua nella proporzione di 7 decimi, ne deriva che quest'elemento è indispensabile al loro mantenimento. Privato d'acqua, l'uomo more dopo qualche giorno e dopo grandi sofferenze. La sete è più imperiosa della fame.

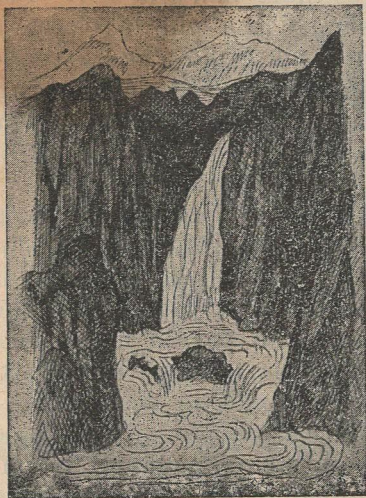
I diversi atti della funzione vitale non possono compiersi se non vi sono liquidi contenenti una determinata dose d'acqua.

L'acqua è indispensabile per la solubilità e l'assimilazione delle materie nutritive.

L'acqua è anche veicolo di residui organici, la accumulazione dei quali causerebbe presto la morte. In un adulto i reni, gli intestini, la pelle e i polmoni eliminano regolarmente 2-3 litri di acqua al giorno.

L'acqua è dunque indispensabile anche se non si mangia.

Tutte le cause tendenti ad aumentare i residui o a diminuire la proporzione dell'acqua nella economia dell'organismo producono la sete. E sono: (*a*) il sudore, (*b*) l'uso del tabacco che dissecca la bocca, (*c*) l'ingestione di sostanze irritanti (alcool, abuso di sale, pepe, aceto, mostarda e spe-

zie diverse usate nel condimento delle vivande; *d)* l'ingestione di certi medicinali come la caffeina, la teobromina, la digitale, i purganti e tutto ciò che aumenta l'eliminazione urinaria o intestinale; (*e*) la febbre, *(f)* un lavoro muscolare eccessivo.

L'acqua dolce, o leggermente calcarea, è la migliore per bere e per bagnarsi. Solo l'acqua pura calma la sete. Essa però deve sottostare alle seguenti condizioni: essere limpida, trasparente, di gusto gradevole, arieggiata, fresca, inodora ed esente da ogni materia organica.

Quando l'acqua proviene da sorgenti superficiali, occorre farla bollire prima di servirsene come bevanda, a causa dei microbi di diverse malattie contagiose ch'essa può contenere. Lasciandola all'aria aperta, l'acqua bollita riacquista il suo sapore naturale.

È meglio bere quando lo stomaco è più o meno vuoto — da 2 ore a 4 ore dopo il pasto fino a una mezz'ora prima del pasto seguente — piuttosto che bere mangiando. (Per maggiori chiarimenti su tale questione, vedi il capitolo: Come mangiare, p. 17).

L'uomo è il solo essere che preferisce le bevande alcooliche — birra, vino, amaro, assenzio, cognac, rhum, ecc. ; il the, il caffè, il matè e altre misture dello stesso genere — all'acqua discesa dal cielo. Certi decotti d'erbe hanno proprietà medicinali, ma l'acqua pura e dolce, che scintilla al sole e scorre limpida, era la bevanda di Adamo e dovrebbe essere la nostra.

L'acqua è l'elemento distribuito con la maggior profusione nella natura; essa si trova facilmente ovunque e non costa molto. Si può adoperare a

preferenza di tanti altri decantati rimedi e con maggior successo contro molte malattie. Non c'è altro medicinale che produca una così grande varietà di effetti fisiologici.

III. — IL SONNO.

Tutti gli esseri viventi dormono; le piante stesse non sfuggono a questa legge. Il crescente avviene soprattutto durante il sonno.

Noi abbiamo bisogno di circa otto ore di sonno; ne occorrono di più ai bambini e alle persone anziane che agli adulti; ai malati più che ai sani.

Due settimane senza sonno fanno perdere la ragione alla persona più robusta. La morte sopraggiunge dopo tre settimane continue di insonnia.

Il sonno fa tanto più bene quanto più se ne ha bisogno. È quando si son fatti degli sforzi fisici e intellettuali eccessivi che il sonno è più imperioso; e un tal bisogno è dovuto al fatto che i tessuti del corpo sono saturi di tossine provenienti dal forte uso dei muscoli e dei nervi.

Gli animali e i selvaggi dormono lo stesso numero di ore tanto prima che dopo mezzanotte; sarebbe bene di seguire il loro esempio. Il sonno prima di mezzanotte vale il doppio di quello fatto dopo mezzanotte.

I bambini, le persone vecchie e i malati dovrebbero coricarsi molto presto e dormire fino a quando ne sentano il bisogno.

Levatevi presto, possibilmente senza servirvi della sveglia, e non consultate l'orologio molte volte durante la notte, per paura di dormire troppo o di non dormire abbastanza; chè il primo mezzo ci tenta a voler far troppo, il secondo genera l'in-

l' insonnia. Prendete l'abitudine di coricarsi ad ore regolari e di dormire fino a che vi risvegliate in maniera naturale.

Non c'è niente che possa sostituire il sonno naturale; i medicinali ipnotici e narcotici sono pericolosissimi.

Un sonno prolungato dopo i pasti è nocivo, eccetto per i neonati, poichè esso arresta e per lo meno rallenta la digestione gastrica.

Dopo i pasti, l'assopimento non è naturale; questo sintomo è generalmente il risultato della fermentazione degli alimenti nel canale alimentare; questa fermentazione produce l'autointossicazione.

Per ben dormire occorre avere la testa fresca, i piedi caldi e lo stomaco e il retto vuoti al momento di andare a letto.

Per dormire prendete una posizione orizzontale più che sia possibile; pur mettendovi comodamente, non abbiate la testa troppo alta e che niente vi stringa attorno al collo.

Non fate uso di coperte pesanti; qualche leggera coperta di lana, un copri-piedi di piume o di Kapok è tutto quello che v'è di meglio. Non fate uso della piuma sotto forma di materasso in contatto diretto con la pelle. Così adoperata, la piuma è malsana: si disfà lentamente, assorbe i veleni organici e il sudore del corpo e l'esala lentamente, viziando l'aria. La piuma così adoperata costituisce per i microbi un assai comodo ricettacolo.

I materassi dovrebbero essere fatti con materia lavabile, o che si possano rinnovare frequentemente; il crine — vegetale o animale — il feltro, la lana, il cotone, la paglia sono i più indicati.

Asciugate e mettete all'aria la biancheria del letto e le coperte ogni giorno se è possibile, esponendole ai raggi diretti del sole purificatore; d'inverno e nei giorni di pioggia, fatele asciugare al fuoco.

La camera da letto dovrebbe essere ventilata con cura notte e giorno. Se temete di prender freddo, aumentate il numero delle coperte, copritevi bene le spalle, e portate, se occorre, un berretto da notte, piuttosto che privarvi dell'aria.

IV. — GLI ALIMENTI.

Si può vivere da 40 a 50 giorni senza mangiare.

Si è diventati così solleciti in quanto all'importanza degli alimenti, che se n'è fatto la *prima* necessità della vita. Questo errore ha portato agli eccessi e ha causato morti premature.

Gli alimenti sono degli stimolanti fisiologici per il corpo; essi sovvengono alle perdite che l'attività vitale fa subire ai tessuti, e forniscono il combustibile che mantiene la caloria e l'energia della macchina dell'organismo.

Per rispondere a questo scopo, i nostri alimenti devono contenere: 1.° materie azotate o albuminose: 2° idrati di carbonio (amidi e zuccheri); 3.° idrocarburi o materie grasse; 4° sali; 5° acidi; 6° vitamine. Si potrebbe anche aggiungere: la cellulosa, poichè occorre che i residui della digestione abbiano una certa consistenza per accelerare i movimenti peristaltici.

Le *materie azotate* si trovano sotto diverse forme — albumina, glutine, caseina, ecc. — nella carne, nel latte, nelle uova, nei frutti oleosi, nei cereali, soprattutto nell'avena, il frumento e la segala; nei grani di legumi: i piselli, i fagioli, le lenticchie, le arachidi, ecc.

L'amido si trova quasi in tutti gli alimenti che non siano d'origine animale: abbonda soprattutto nel riso, la patata, l'arrow-root, il sego, la tapioca, la castagna, il pane bianco, le fecole e i cereali in genere.

Lo zucchero di commercio è detto zucchero di canna, se ricavato dalla canna, dalla barbabietola, o d'altro. Gli zuccheri di frutta, lo zucchero d'uva, e lo zucchero di malto che si forma durante la germinazione dell'orzo, sono zuccheri naturali.

Oltre ai *corpi grassi* di natura animale (crema, grassi di burro), v'è dell'olio nei frutti a nocciuolo (noce, mandorla, oliva, arachide, ecc.), e nei cereali, il granturco e l'avena specialmente.

I *sali* si trovano in tutti gli alimenti organici, nei legumi verdi, cioè freschi, soprattutto quando son cotti nel proprio sugo.

Gli *acidi* si trovano principalmente nei frutti e nel latte.

Le *vitamine* sono degli elementi misteriosi ma indispensabili alla vita, che agiscono a dose piccolissima nella stessa guisa dei fermenti. Isolate, prima nella cuticola dei grani di cereali, sono state scoperte dopo in un certo numero di alimenti. Esse sono associate ai sali ed agli acidi delle piante; diminuite dal calore e dal seccamento. La loro assenza nell' alimentazione provoca degl'inconvenienti gravi (le malattie per mancanza assoluta o avitaminose, come lo scorbuto). I processi

moderni di macinatura dei grani, per darci una farina molto bianca, hanno sensibilmente diminuito la proporzione di vitamine nella farina, poichè è nella crusca e nella parte contigua alla crusca che si trova la maggior parte di fosforo e di vitamine di frumento. Certi alcalî concentrati — per esempio, il bicarbonato di soda adoperato in cucina — le distruggono fino ad un certo punto, mentre gli acidi del latte coagulato e della maggior parte dei frutti rinforzano il loro valore.

Un uomo di 75 Kg. di peso ha bisogno ogni giorno di 350-600 grammi di sostanze nutritive — senza tener conto dell'acqua, della cellulosa, ecc., che possano accompagnare queste sostanze negli alimenti. Questa quantità — che varia secondo le stagioni, il lavoro, e soprattutto secondo come si mastica più o meno convenientemente — dovrebbe comprendere: 35-60 gr. (10°/₀) di sostanze albuminose, 25-35 gr. (6₀/°) di grasso, e 350-500 gr. (84°/₀) di idrati di carbonio.

Gli esperimenti di H. Fletcher hanno provato che un uomo dal peso di 62 Kg. può fare i lavori più gravosi prendendo meno di 400 gr. d'alimento al giorno, cioè 1/3 di meno della razione ordinaria, purchè egli mastichi in maniera perfetta.

Le materie azotate sono necessarie per la ricostituzione del sangue e dei tessuti attivi del corpo: il cervello, i nervi, i muscoli, le glandole, ecc.

Lo zucchero, l'amido e i grassi mantengono il calore e l'energia; servono anche a formare il grasso del corpo.

I sali organici — di ferro, di sodio, di magnesio, di fosforo, di calce, ecc. — sono utili per nutrire le ossa, il cervello, i nervi e altri tessuti. Servono

anche a mantenere l'alcalinità del sangue neutralizzando gli acidi dell'organismo.

Gli acidi organici naturali agiscono come gli zuccheri; essi favoriscono inoltre la assimilazione e la eliminazione delle sostanze tossiche, e come i sali rientrano nella composizione dei succhi digestivi.

Le mandorle o frutti oleosi, (noci, nocciuole, mandorle, ecc.) e le arachidi, racchiudono 85-90% di sostanze nutritive, cioè 40-60% d'olio e 20-25% di albumina; sono quasi del tutto privi d'amido.

I cereali (frumento, granturco, riso, ecc.) contengono molto amido (60-70%) e abbastanza albumina (10-15%) ma poco olio o grassi.

I grani di legumi (piselli, lenticchie, fagiuoli) sono i più ricchi di albumina (20-30%) ma hanno meno amido dei cereali, e quasi la stessa proporzione d'olio. La loro cuticola contiene una sostanza analoga all'acido urico, ciò che la rende difficile a digerirsi e irritante pei tessuti, soprattutto alle persone sofferenti di reumatismo, di gotta, emicrania e altre intossicazioni uriche.

I frutti (mele, prugne, ecc., contengono 84-90%) d'acqua e 10-16% di sostanze nutritive) inoltre zucchero di frutta e acidi organici in quantità variabile; le banane e i frutti secchi, 26-28% di sostanze nutritive. È a seconda della quantità di zucchero o d'acido, che i diversi frutti sono classificati in : frutti acidi, frutti subacidi, frutti dolci.

RIASSUNTO DELLA DIGESTIONE.

Vi sono cinque organi digestivi: la bocca, lo stomaco, il fegato, il pancreas e gli intestini.

Vi sono cinque succhi digestivi : la saliva, il succo gastrico, la bile, il succo pancreatico e il

succo intestinale o enterico; ogni succo è prodotto da uno degli organi digestivi.

Vi sono sei elementi nutritivi che sono digeriti o dissolti: l'amido, l'albumina, i grassi, gli zuccheri, i sali e gli acidi.

La saliva digerisce l'amido cotto e lo converte in zucchero.

Il succo gastrico digerisce l'albumina e la converte in peptone.

La bile, che si versa nell'intestino a qualche centimetro sotto lo stomaco, digerisce i grassi, o piuttosto le emulsioni.

Il succo pancreatico, che si versa nell'intestino al medesimo posto della bile, digerisce l'amido, la albumina, e favorisce l'assorbimento dei grassi.

Il succo intestinale digerisce tutti gli elementi nutritivi compreso lo zucchero di canna che nessun altro succo digerisce.

Quando gli alimenti sono stati abbastanza impregnati di saliva, la trasformazione dell'amido continua durante una mezz'ora o tre quarti d'ora nello stomaco, e cioè fino a quando il suo contenuto non sia divenuto abbastanza acido per la secrezione del succo gastrico. La digestione dell'amido cessa allora, per ricominciare più tardi nell'intestino.

L'albumina e la fibrina sono digerite nello stomaco per mezzo del succo gastrico.

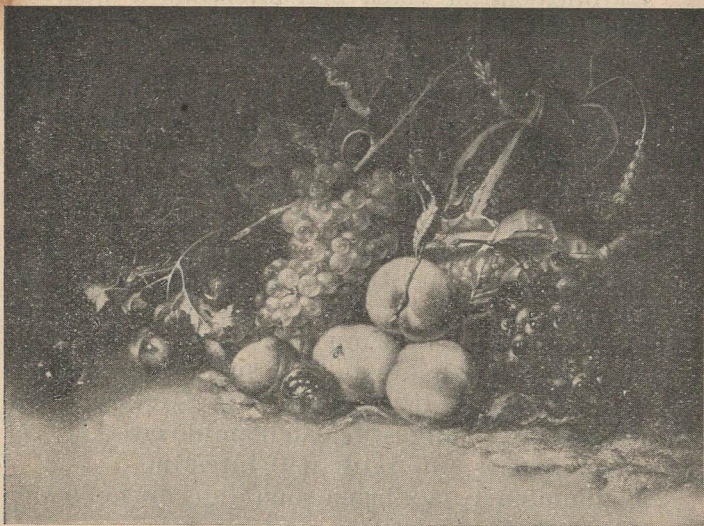
La caseina animale del latte e la caseina vegetale dei piselli, fagioli e lenticchie, sono principalmente digerite nell'intestino tenue.

I sali sono dissolti da tutti i succhi digestivi. I sali minerali, come il sale da cucina, sono difficilmente assimilati.

Gli acidi non subiscono digestione, sono immediatamente assorbiti.

QUELLO CHE BISOGNA MANGIARE.

I frutti, i cereali e i legumi formano il regime alimentare naturale dell' uomo.

Gli uomini che si contentano dei prodotti d'origine vegetale sono tanto forti dal punto di vista fisico e mentale quanto quelli che fanno uso di carne; essi sono meno irritabili dei mangiatori di

carne, sopportano meglio la stanchezza, vivono più a lungo e sono inoltre esenti da numerose malattie.

I frutti si dividono in due classi: *i frutti acquosi* o a *polpa commestibile*, come le mele, le prugne, le pesche, ecc., e i *frutti con guscio* il cui contenuto sia commestibile, come le noci, le mandorle, le castagne, ecc.

I frutti freschi hanno la proprietà di resistere

ai microbi per virtù dei loro acidi e delle loro vitamine; ma dovrebbero essere maturi al giusto; verdi, cioè acerbi, contengono amido che non è stato ancora cambiato in zucchero; troppo maturi perdono le loro proprietà antisettiche e nutritive.

L'albumina esige poca cottura, è la più facile a digerirsi anche cruda o cotta a calore lento.

All'opposto dell'albumina, l'amido ha bisogno di molta cottura. Più è cotto più è saporito e facile a digerirsi. L'amido crudo non si digerisce che nell'intestino e con difficoltà; mentre la maggior parte della digestione dell'amido cotto o solubile (destrina ecc.) si fa al contatto con la saliva.

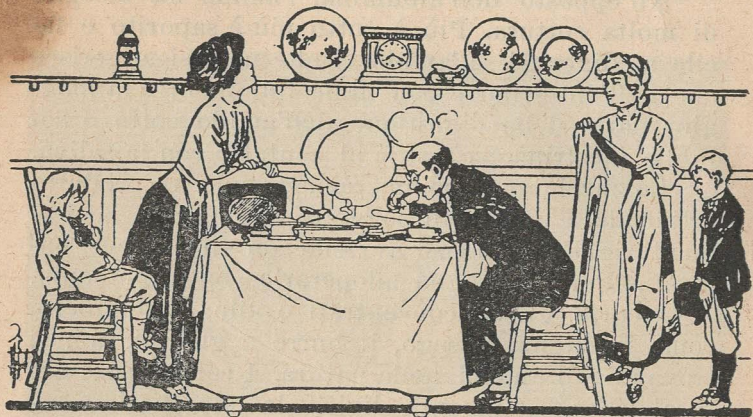
Lo zucchero di commercio, essendo un prodotto artificiale, è piuttosto soggetto a generare la fermentazione, e non così avviene con gli zuccheri naturali. Perciò bisogna adoperarlo con parsimonia.

I corpi grassi concentrati o alle stato libero, come la sugna, il sego, il burro e gli olii, non si trovano tali e quali nella natura. I corpi grassi naturali sono sottilmente divisi da piccolissime separazioni cellulari e formano con l'acqua una emulsione; si trovano nella crema, i frutti oleosi e qualche cereale. Le noci, le mandorle, le nocciuole, ecc. se ben masticate, formano un corpo grasso molto appetitoso e di facile digestione.

COME MANGIARE.

1° *Masticate convenientemente.* Come importanza, è la prima regola dopo quella della scelta degli alimenti. Conservate i vostri denti e imparate a servirvene: quanto più tempo gli alimenti restano nella bocca, tanto meno essi stanno nello stomaco e negl'intestini. Si è constatato che quando la

masticazione è perfetta, si assorbe circa il 95% delle sostanze nutritive.

2.º *Non vi affrettate; non vi preoccupate.* Per digerire normalmente bisogna mangiare lentamente. Se si ha fretta, val meglio mangiare di meno. Il corpo non profitta che di quello ch'esso digerisce, e i piaceri della tavola non dipendono

tanto dalla quantità di cibo ingoiato, quanto dal tempo ch'esso cibo è rimasto nella bocca. Quando si è sovraeccitati, ansiosi, o che si ha fretta, sarebbe meglio di non mangiare prima di essersi riposati e calmati; poichè la forza vitale, già assai provata, non può fornire i succhi digestivi necessari.

3.º *Non bevete durante il pasto:*

(*a*) *le bevande non sono necessarie,* avendo la natura da sè stessa provveduto ad un liquido — la saliva — per umettere gli alimenti. (Questa regola non ammette che rare eccezioni.

(*b*) *Esse bevande diluiscono la saliva* e la rendono per conseguenza meno energica.

(*c*) *Ammolliscono il nutrimento e privano i denti d'una parte del loro lavoro,* lo che li indebolisce.

(*d*) *Tendono ad affrettare la deglutizione* prima che la masticazione e la salivazione siano complete.

(*e*) *Impediscono la digestione stomacale,* che non può farsi prima che i liquidi siano stati assorbiti. Le bevande fredde sono anche peggiori: oltre a raffreddare lo stomaco, arrestano la digestione fino a .che il calore non abbia riportato la temperatura gastrica al suo stato normale. Un mezzo bicchiere d'acqua fredda ritarda la digestione di mezz'ora.

4° *Combinate bene i vostri pasti.*

Le buone associazioni da farsi in un pasto sono le seguenti:

1. Farinacei, legumi, frutti oleaginosi, uova e latte.
2. Farinacei, legumi, frutti oleaginosi, uova e frutta.
3. Farinacei, legumi, frutti oleaginosi, uova e legumi freschi.

Le associazioni che seguono sono meno raccomandabili, e rischiano di provocare se non indigestioni almeno indisposizioni:

1. Latte e molto zucchero (o tutto ciò che è molto zuccherato), come le pasticcierie, dolci in genere.
2. Il latte e la frutta, soprattutto quella che contiene molto acido.
3. Il latte e l'isalata.

Latte zuccherato, frittura e frutta formano un cattivissimo trio.

6° *Variate i vostri pasti* da un giorno all'altro. Tre o quattro piatti diversi sono sufficienti per un pasto e sono più igienici di un numero maggiore. Si prederanno, per esempio, frutta e cereali in un pasto, e legumi e cereali al pasto seguente.

QUANDO ?

Bisogna dare un po' di riposo allo stomaco nel suo lavoro; 5-6 ore dalla fine d'un pasto al principio dell'altro non è troppo, poichè la digestione stomacale esige nella maggior parte dei casi 4-5 ore di tempo.

Tutti gli alimenti dovrebbero essere fuori dello stomaco prima dell'ora del riposo, perchè il sonno nuoce alla digestione gastrica, e viceversa.

Se i pasti sono ben presi, cioè ad ore in cui le forze del corpo sono maggiori (8 del mattino e 2,30 del pomeriggio, per esempio) due pasti al giorno possono bastare alla maggior parte delle persone, specialmente a quelle sedentarie. Ma se le ore indicate non convengono, si preferiscano tre pasti, ma l'ultimo dovrà essere leggero e preso fra le 6 e 7 di sera. Le persone febbricitanti e altri malati sottomessi a regime liquido, come pure le persone d'età e deboli, e i bambini al di sotto di un anno, fanno eccezione a questa regola.

ERRORI NELL'ALIMENTAZIONE.

1° *Mangiare fra i pasti.* È un disordinare lo stomaco. L'apparato digerente è fatto per funzionare con ordine e ritmo. Perchè funzionerebbe sempre, a differenza di ogni altro organo? Fra un pasto e l'altro niente dovrebbe ingerirsi, neanche una mela.

2° *Mangiare in fretta.* Evitate questo sbaglio, o per lo meno astenetevi da alimenti asciutti che implichino la masticazione. Non è la quantità d'alimenti ingoiata che porta vantaggio, ma bensì la loro assimilazione. Per ottenere un'assimilazione

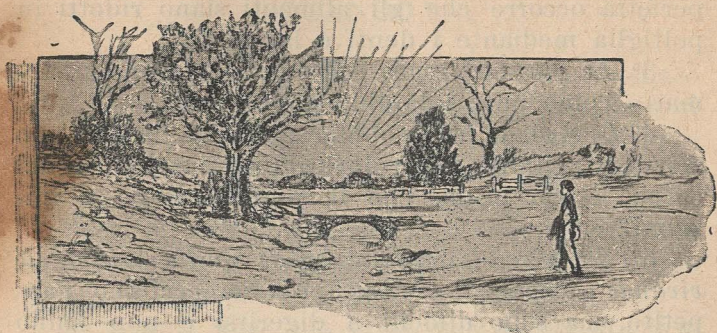
perfetta occorre che gli alimenti siano ridotti in poltiglia mediante i denti e la saliva.

3° *Le vivande troppo calde* indeboliscono lo stomaco, come pure i liquidi troppo caldi.

4° *Le vivande fredde* obbligano l'organismo a uno sforzo di vitalità per ridurle alla temperatura del corpo, e ciò prima che la digestione possa iniziarsi.

5° *Le vivande grasse (specie quelle fritte), le vivande complicate e troppo condite* eccitano l'appetito, ma sono difficili a digerirsi e non fanno buon sangue.

6° Il pepe, l'aceto, la mostarda, gli odori di garofano, cannella e tutte le altre spezie non sono alimenti; essi irritano lo stomaco e il sistema nervoso, producono catarro, dispepsia e altre malattie, e pervertiscono l'appetito, annullando il sapore naturale degli alimenti.

7° I formaggi forti, le conserve sott'aceto, la carne, le pasticcerie complicate, specialmente quando vi è del bicarbonato di sodio o cremore di tartaro ecc., non fanno sangue puro. Le bevande alcooliche, come i liquori, gli aperitivi, il vino, la birra, ecc. irritano i nervi e sconquassano l'apparato digerente. Il tabacco, poi, non dovrebbe insozzare il corpo di colui che apprezza la vita pura e la salute.

V. — LA LUCE.

Benchè d'un'importanza meno immediata dell'aria, l'acqua, il sonno e l'alimentazione, pure la luce esercita una influenza notevole sulla vita degli animali e dei vegetali.

Senza dei raggi diretti del sole, i microbi pullulerebbero sulla terra, le piante perderebbero la loro clorofilla e diverrebbero bianche, non avrebbero più la proprietà d'assimilare l'azoto e il carbonio, e l'aria sarebbe presto irrespirabile.

La luce del sole, la luce elettrica, ecc. si compongono di raggi calorici, luminosi e chimici. Attraversando un prisma, la luce si decompone in sette colori visibili all'occhio nudo: violetto indaco, turchino, verde, giallo, arancione, rosso. Essa racchiude anche dei raggi invisibili all'occhio nudo, come i raggi X o Roentgen e quelli emessi dal radio o altri corpi radioattivi.

I raggi rosso arancione e giallo sono calorici. Essi attivano le glandole sudorifere, affrettano la guarigione delle piaghe, delle eruzioni ulcerose e stimolano il sistema nervoso.

I raggi turchino, indaco e violetto producono piuttosto effetti chimici analitici. Scompongono i sali fotografici e altri, distruggono i microbi e sono sudativi e antinevralgici.

I raggi diretti del sole o della luce concentrata d'un arco elettrico potente uccidono in qualche ora molti dei più resistenti microbi. Questi raggi penetrano facilmente attraverso il corpo e stimolano fisiologicamente le cellule dell'organismo, attivando la disassimilazione e producendo la traspirazione, anche se la temperatura ambientale fosse al disotto di quella del corpo. Noi dovremmo dunque indossare preferibilmente vestiti bianchi, di color chiaro e di tessuto leggero che lascino passare l'aria e la luce. I bagni di sole, le cure Finsen, i bagni di luce elettrica sono mezzi di cura datici dagli effetti fisiologici della luce.

La luce accresce le ossidazioni nell'organismo, dando il colorito roseo, la consistenza delle carni nelle persone che vivono all'aria aperta. L'oscurità prolungata è una causa d'anemia.

La luce rende igienici gli appartamenti. Gli ambienti più illuminati e soleggiati sono fra i più salubri; gli alloggi bui sono pericolosi. Spalanchiamo dunque le finestre delle nostre abitazioni e facciamo guerra alle pesanti tende e a tutto ciò che costituisce impedimento alla ventilazione, e lasciamo che i raggi benefattori del sole penetrino in tutti gli angoli della casa.

VI. — L'ESERCIZIO.

1° Noi possediamo oltre 500 muscoli la cui proprietà è la contrattilità. I muscoli che non esercitano questa proprietà si atrofizzano, poichè la natura non sa che cosa farne delle parti non adoperate.

2° Gli animali, i giovani e i bambini sono quelli che fanno maggiori movimenti volontari, e sono essi i più belli esemplari dal punto di vista della salute.

3° Quelli che non lavorano non hanno appetito. E non godono neanche di un sonno profondo e tranquillo.

4° L'esercizio dovrebbe essere simmetrico, in modo da non deformare il corpo, e occorre farlo

con perseveranza nonostante i dolori che potrebbe procurare al principio.

5° Occorre combinare l'esercizio e lo studio per ottenere i migliori risultati. Quelli che studiano soltanto, muoiono presto; e quelli che lavorano continuamente non hanno un alto grado di vitalità e non oppongono molta resistenza alla malattia.

La marcia e il lavoro all'aria aperta sono i migliori generi d'esercizio; neanche i malati dovrebbero trascurare la passeggiata, essa aiuta la digestione, favorisce la respirazione e la circolazione, diminuisce le congestioni interne e calma il sistema nervoso.

7° Val meglio usarsi che arrugginirsi. Fatto con freguenza e metodo, l'esercizio è il più forte mezzo che esista e d'applicazione più generale.

8. L'abuso dell'esercizio fisico, gli sport atletici spinti troppo oltre compromettono la resistenza vitale del cuore e dei polmoni, predisponendoli alla malattia.

VII. — I VESTITI.

I vestiti dovrebbero essere adatti all'età, al sesso, alla temperatura, al genere di lavoro, e allo stato di salute.

Perchè siano igienici, il loro peso deve essere sopportato non dalle anche ma dalle spalle, e devono proteggere uniformemente e egualmente tutte le parti del corpo.

I vestiti dovrebbero essere tanto ampî da permettere la respirazione senza provare il minimo impedimento o fastidio, e poter alzare facilmente

le braccia al disopra della testa, e che sollevando le spalle, tutti i vestiti salgano allo stesso tempo. Eliminato ogni busto e abito stretto, ci si provvederà di una cintura igienica non stretta, munita di bottoni ai quali le vesti potranno fissarsi; detta cintura dovrà avere qualche centimetro di più dell'ampiezza del corpo per permettere le respirazioni profonde. I busti e i vestiti stretti deformano lo stomaco, la milza e i reni; vi impediscono la circolazione e nuocciono al regolare sviluppo e funzionalità del corpo. Una volta che i predetti organi non possono occupare il posto loro assegnato, si spostano insieme anche a gl'intestini e agli organi del bacino, e ne conseguono malattie e sofferenze gravi·

Le proporzioni delle forme umane, oggi, restano le stesse di quelle che erano 2000 anni fa, come lo provano le misure comparative delle statue antiche e quelle di migliaia di uomini e donne selvalggi, semi-civili o civilizzati del nostro secolo che non si sono mai compresso i fianchi.

La vita della donna dovrebbe avere il 45-47°/₀ della sua altezza; quella dell'uomo 42-45°/₀. Da questi dati risulta che la moda ha deformato il corpo — specie quello della donna — tanto che è molto raro di ritrovare la proporzione normale.

Si dice che il busto sia necessario come sostegno. Il fatto è però che il busto costringe i muscoli del dorso a un riposo forzato, sfavorevole alla loro nutrizione e al loro sviluppo. Da ciò ne viene l'indebolimento di questi muscoli, causa poi dello spostamento degli organi interni.

Le vene delle gambe e delle braccia sono più grosse proporzionamente a quelle del tronco, ciò indica che la natura vi esige una maggior pro-

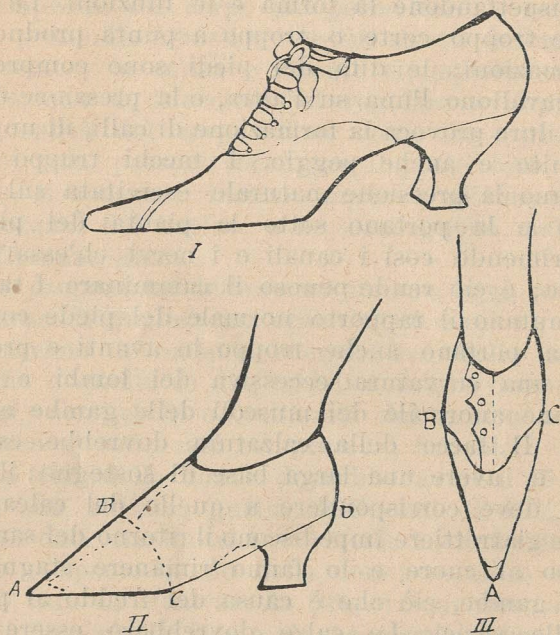
porzione di sangue perchè esse sono le più distanti dalla fornace organica. Per essere igienici, i vestiti dovrebbero dunque tenere le gambe e le braccia più calde del resto del corpo.

La calzatura, come ogni vestito, deve proteggere le parti del corpo sulle quali viene applicata, pur rispettandone la forma e le funzioni. Le calzature troppo corte o troppo a punta producono deformazioni: le dita dei piedi sono compresse, si accavallono l'una su l'altra, e la pressione delle parti dure provoca la formazione di calli, di unghie incarnite e anche peggio. I tacchi troppo alti spostano la pressione naturale esercitata sul calcagno e la portano sotto la pianta del piede, comprimendo così i canali e i nervi ch'essa racchiude; e ciò rende penoso il camminare. I tacchi alti mutano il rapporto normale del piede con la gamba, portano anche troppo in avanti e producono una curvatura eccessiva dei lombi e una tensione anormale dei muscoli delle gambe e dei piedi. Il tacco della calzatura dovrebbe essere basso e avere una larga base di sostegno; il suo posto deve corrispondere a quello del calcagno.

Le giarrettiere impediscono il ritorno del sangue venoso al cuore e lo fanno rimanere stagnante nelle gambe, ciò che è causa del freddo ai piedi e delle varici. Le calze dovrebbero essere sostenute con attacchi fissati alla cintura o alle bretelle.

D'estate, la tela o il cotone è ciò che v'ha di meglio per coprirsi. D'inverno o quando si fanno esercizi di forza, la lana è qualche volta consigliata, perche assorbisce il sudore e lo fa evaporare lentamente. Cattiva conduttrice del calore, garantisce contro i cambiamenti di temperatura, le correnti

d'aria, ecc., ma il suo uso continuo debilita la pelle; vi sono poi la seta, il cotone, la tela,

Le gonne lunghe sono fastidiose e nocive; quando i vestiti aderisco troppo al corpo, la metà di essi soltanto è sufficiente al mantenimento di un calore

Calzature alla moda che deformano il piede.

gradevole, purchè siano di tessuto poroso; — calze e sottovesti calde — gonne pesanti non sono necessarie.

Le gonne molto lunghe sono affatto inutili; col tempo piovoso, rendono le caviglie umide, sono pesanti a portarsi e molto incomode; raccolgono

i microbi, la polvere e le impurità della strada e dànno fastidio a camminare. È vero che questa moda è del passato!

La giovinetta e anche la donna matura, vedono troppo spesso nella moda il loro ideale. Ubbidienti a tutto quello che la moda comanda, esse si abbigliano con abiti trasparenti e scollacciati, gonne indecentemente corte, braccia nude, gambe appena coperte. Ne consegue un ingorgo degli organismi interni, freddo ai piedi, raffreddori, bronchiti, congestioni polmonari, addominali o del bacino, polmoniti e fors'anche consunzioni.

I piedi richiedono, specialmente d'inverno molte cure. Le calzature dovrebbero essere ampie e asciutte. Si cambieranno quando sono umide, come pure le calze.

Troppi abiti stancano il corpo. L'effetto è debilitante, perchè il calore che dovrebbe dissiparsi è così conservato. Impacciano i movimenti e recano fastidio. Gli abiti a maglia o a tessuto poroso sono più leggieri e più caldi degli altri.

VIII. — LA PULIZIA.

Le persone di buona salute si preservano dalla malattia e quelle malate favoriscono la loro guarigione, nettando frequentemente la pelle dalle sue impurità. Le impurità vengono dall'*esterno* (polvere, fango, ecc.) e dall'*interno* sotto forma di materie organiche, che la traspirazione raccoglie e deposita sulla pelle con le cellule morte dell'epidermide. Se queste materie non sono spesso tolte coi bagni e cambiamenti di biancheria, i veleni depositati sulla pelle, sulla biancheria e gli abiti sono assorbiti, ciò che provoca il debili-

tamento e la malattia. Una volta o due per settima, un bagno a temperatura gradevole accompagnato da insaponatura apre i pori, toglie alla pelle le impurità, mantenendola sana e fresca. Abluzioni fresche e frizioni mattinali con guanto di crine, come pure un bagno gradevole la sera, costituiscono un eccellente tonico e un calmante dei nervi. È quanto occorre per pulire la pelle, far affluire il sangue alla superficie, regolare la circolazione, evitare raffreddori, renderci meno sensibili al freddo e favorire il vigore generale.

La pulizia è talmente necessaria alla conservazione della salute, che tutti i fenomeni della vita animale sono accompagnati da un processo di purificazione. Colui che vuole evitare la malattia deve attentamente mantenersi pulito, esternamente e internamente.

IX. — IL RIPOSO.

Le funzioni di tutti gli esseri viventi sono ritmiche; un rallentamento sopravviene qualche volta durante la giornata, ma nella maggior parte dei casi è piuttosto durante il sonno che avviene il massimo riposo.

Il sistema muscolare non può rimanere a lungo contratto: volere o no, esso cede a un dato momento. Uno stato di spasimo o di contrazione prolungata è un segno di malattia.

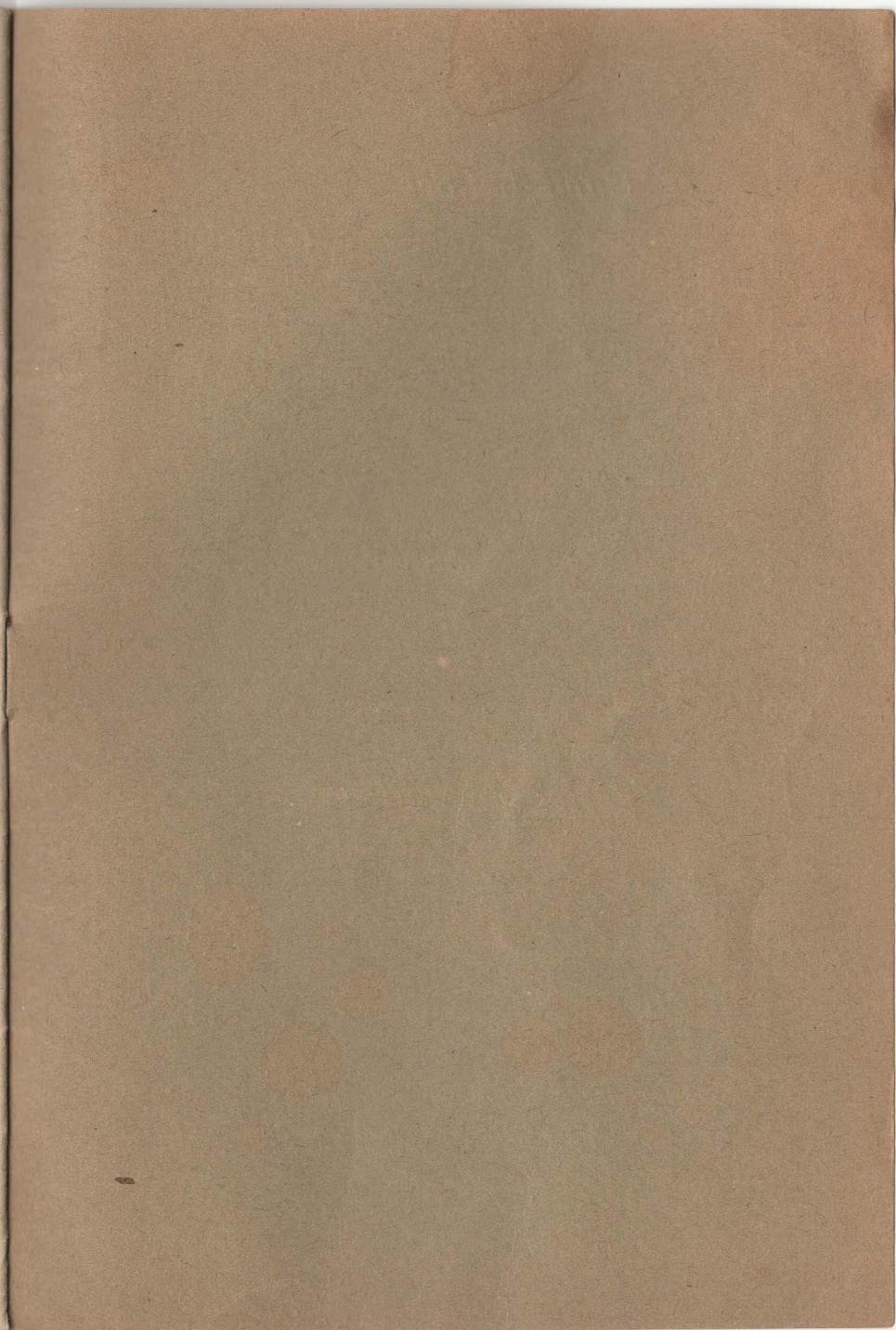
È notevole come il bambino lattante faccia riposare un gruppo di muscoli mentre altri lavorano; come i bambini giocando, facciano la stessa cosa, e come le persone adulte, anche per fare gli stessi lavori e gli stessi movimenti prendano posizioni diverse. La legge d'un riposo periodico è generale.

Uu muscolo tenuto in una tensione eccessiva o prolungata s'atrofizza e perde tosto o tardi la facoltà della contrazione; se lo si sforza oltre il suo limite di resistenza, tende a paralizzarsi, e ne segue una degenerazione. Gli atleti e coloro

che son costretti a strapazzo fisico muoiono spesso di malattia di cuore o di polmoni, perchè, assorbendo i muscoli troppa vitalità, ne lasciano per contro prive le viscere.

Il corpo non può riposarsi se lo spirito è agitato, e lo spirito non può neanche avvalersi del riposo se non v'è armonia nell'organismo. Il solo vero riposo è quello che è contemporaneamente fisico e mentale. In molti casi di malattia, quando si riesce a calmare lo spirito, la guarigione è rapida.

Un riposo completo non consiste nell'astenersi d'ogni lavoro; è piuttosto un cambiamento di lavoro mercè il quale altre facoltà e altri muscoli sono messi in azione.

Il vero riposo dipende dalla fede in Dio. Tutto ciò che noi facciamo per ottenere la salute deve avere per movente la fede. Un'ubbidienza alle leggi della vita basata unicamente su motivi egoistici può dare, sì, risultati salutari, ma solo un cuore fedele e amante — che per fede accetti con riconoscenza gli ordini del Creatore in cui viviamo ci muoviamo e siamo — può godere di una vita prospera e costante. La pace del cuore guadagna l'essere tutto quanto, perchè v'è allora un balsamo per ferita, un Medico per ogni malattia, un rimedio divino per ogni trasgressione, un Salvatore la cui giustizia può coprire tutte le colpe. *La fede è la chiave della salute.* Questo supremo Medico posa la sua mano calmante sui nervi agitati, sul cuore stanco; e dal caos fa scaturire l'armonia della salute.

Caro Lettore,

Se hai trovato interessante la lettura di questo opuscolo, e se vuoi conoscere le altre nostre pubblicazioni, sei pregato di rivolgerti alla nosta Casa Editrice, la quale pubblica libri, opuscoli e giornali che trattano le questioni religiose attuali per i nostri tempi e quelle sociali sulla temperanza e l'igiene.

Chiedere il catologo delle pubblicazioni, il quale viene spedito gratis a richiesta.

Indirizzare a:

Casa Editrice "L'ARALDO DELLA VERITÀ"

FIRENZE — Via Trieste, 17 — FIRENZE

"L'Araldo della Verità"

Periodico illustrato che tratta le questioni vive e attuali della religione di Cristo, e mostra le verità profetiche nel loro avveramento storico dei nostri tempi.

Presenta al lettore la rivelazione di Dio, chiara e positiva, quale essa scaturisce dalle pagine del sacro libro: la Bibbia.

Direzione e Amministrazione del Giornale:

FIRENZE — Via Trieste, 17 — FIRENZE

Tip. B. Coppini & C. - Firenze Via Serragli, 51